

pilates K 住道店		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2025/09/13 更新	
10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Shape up waist		Back & Arm	Basic	Leg Lines		Pilates Barre	Back & Spine
RIO		Maiya	Lica.I	RIO		Lica.I	Asuka.H
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
jump to burn		Basic	Release&Strength	Hip & Leg		Back & Arm	Hip & Leg
Asuka.H		Maiya	RIO	Lica.I		Maiya	Lica.I
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Waist	Hip & Leg	Shape up waist		Basic	
		RIO	Lica.I	RIO		Lica.I	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Waist	Pilates Barre			
			RIO	Lica.I			
			17:30 ~ 18:30				
			Leg Lines				
			RIO				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Waist	Pilates Barre	Basic				Body Balance	Leg Lines
RIO	Lica.I	Lica.I				Asuka.H	RIO
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic	Body Balance	Hip & Leg				Waist	Back & Arm
Maiya	Asuka.H	Lica.I				Asuka.H	Maiya
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Release&Strength	Back & Spine	Pilates Cardio				Stretch & Conditioning	Basic
RIO	Asuka.H	RIO				Maiya	RIO

pilates K 住道店		【 10/09 ~ 10/16 】		スケジュール		2025/09/13 更新	
10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
	Basic	Stretch & Conditioning	Hip & Leg		Basic	Hip & Leg	
	Maiya	Lica.I	Lica.I		Maiya	Lica.I	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Leg Lines	Pilates Barre	Back & Spine		Pilates Cardio	Body Balance	
	RIO	Lica.I	Asuka.H		RIO	Asuka.H	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
	jump to burn	Back & Arm	Pilates Barre		Leg Lines		
	RIO	Maiya	Lica.I		RIO		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Hip & Leg	Release&Strength				
		Lica.I	Asuka.H				
		17:30 ~ 18:30					
		Basic					
		Maiya					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic	Back & Arm				Waist	Pilates Barre	Basic
未定	RIO				Asuka.H	Lica.I	Shiho.Y
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Pilates Cardio	Basic				Shape up waist	Basic	Pilates Barre
RIO	Lica.I				RIO	Maiya	Lica.I
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip & Leg	Pilates Barre				Body Balance	Back & Arm	Stretch & Conditioning
未定	Lica.I				Asuka.H	Maiya	Shiho.Y

 :体験可能レッスン
 ・クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いしております。
 ・レッスン開始時刻1時間前を切ったキャンセルは時間外キャンセルとなります。
 ※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。

pilates K 住道店		【 10/17 ~ 10/24 】		スケジュール		2025/09/13 更新	
10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Back & Spine	Leg Lines	Back & Arm 🌱		Hip & Leg 🌱	Pilates Barre		Waist 🌱
Asuka.H	RIO	Maiya		Lica.I	Lica.I		Asuka.H
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Basic 🌱	Basic 🌱	Release&Strength		Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Leg Lines
Asuka.H	Maiya	Asuka.H		Lica.I	Maiya		RIO
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Pilates Barre	Shape up waist	Basic 🌱		Back & Arm 🌱			Basic 🌱
Lica.I	RIO	Maiya		Maiya			Asuka.H
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Back & Arm 🌱	jump to burn					
	Maiya	Asuka.H					
	17:30 ~ 18:30						
	Hip & Leg 🌱						
	RIO						
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Back & Arm 🌱				Stretch & Conditioning 🌱	Shape up waist	Back & Spine	Basic 🌱
Maiya				Maiya	RIO	Asuka.H	Maiya
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Release&Strength				Waist 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱
Asuka.H				RIO	Asuka.H	RIO	Lica.I
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic 🌱				Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Body Balance	Back & Arm 🌱
Maiya				RIO	Asuka.H	RIO	Maiya

pilates K 住道店		【 10/25 ~ 10/31 】		スケジュール		2025/09/13 更新							
10/25		10/26		10/27		10/28		10/29		10/30		10/31	
土		日		月		火		水		木		金	
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30				10:30 ~ 11:30	
jump to burn		Basic 🌱				Basic 🌱		Leg Lines				Back & Arm 🌱	
Asuka.H		Maiya				Maiya		RIO				Maiya	
12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00			
Stretch & Conditioning 🌱		Hip & Leg 🌱				Release&Strength		Basic 🌱		Waist 🌱			
Maiya		Lica.I				RIO		Lica.I		Asuka.H			
13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30				13:30 ~ 14:30			
Waist 🌱		Back &Arm 🌱				Shape up waist				Basic 🌱			
Asuka.H		Maiya				RIO				Maiya			
15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30											
Basic 🌱		Pilates Barre											
Maiya		Lica.I											
17:30 ~ 18:30													
Body Balance													
Asuka.H													
						18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
						Basic 🌱		Back & Arm 🌱		Waist 🌱		Pilates Barre	
						Asuka.H		Maiya		Asuka.H		Lica.I	
						19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	
						Pilates Cardio		Basic 🌱		Hip & Leg 🌱		Body Balance	
						RIO		Lica.I		Lica.I		Asuka.H	
						21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
						Waist 🌱		Hip & Leg 🌱		Release&Strength		Back & Spine	
						Asuka.H		Lica.I		Asuka.H		Asuka.H	

🌱 : 体験可能レッスン
・クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いしております。
・レッスン開始時刻1時間前を切ったキャンセルは時間外キャンセルとなります。
※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。